Servicios Preventivos de Medicare

¡Le Ayudan a Mantenerse Saludable!

Help You Keep Healthy!

Medicare Preventive Services

PUBS
RA
412
.3
M4351
2004

CMS
CENTERS for MEDICARE & MEDICAID SERVICES

RA
412.3
.M4351
2004

People who lead healthy lifestyles, especially those who get regular physical activity and maintain healthy diets, can reduce their risk of certain diseases. Regularly scheduled preventive health screenings are important. And to assist you in staying healthy, Medicare helps cover the costs of the following preventive services through your Medicare Part B* services:

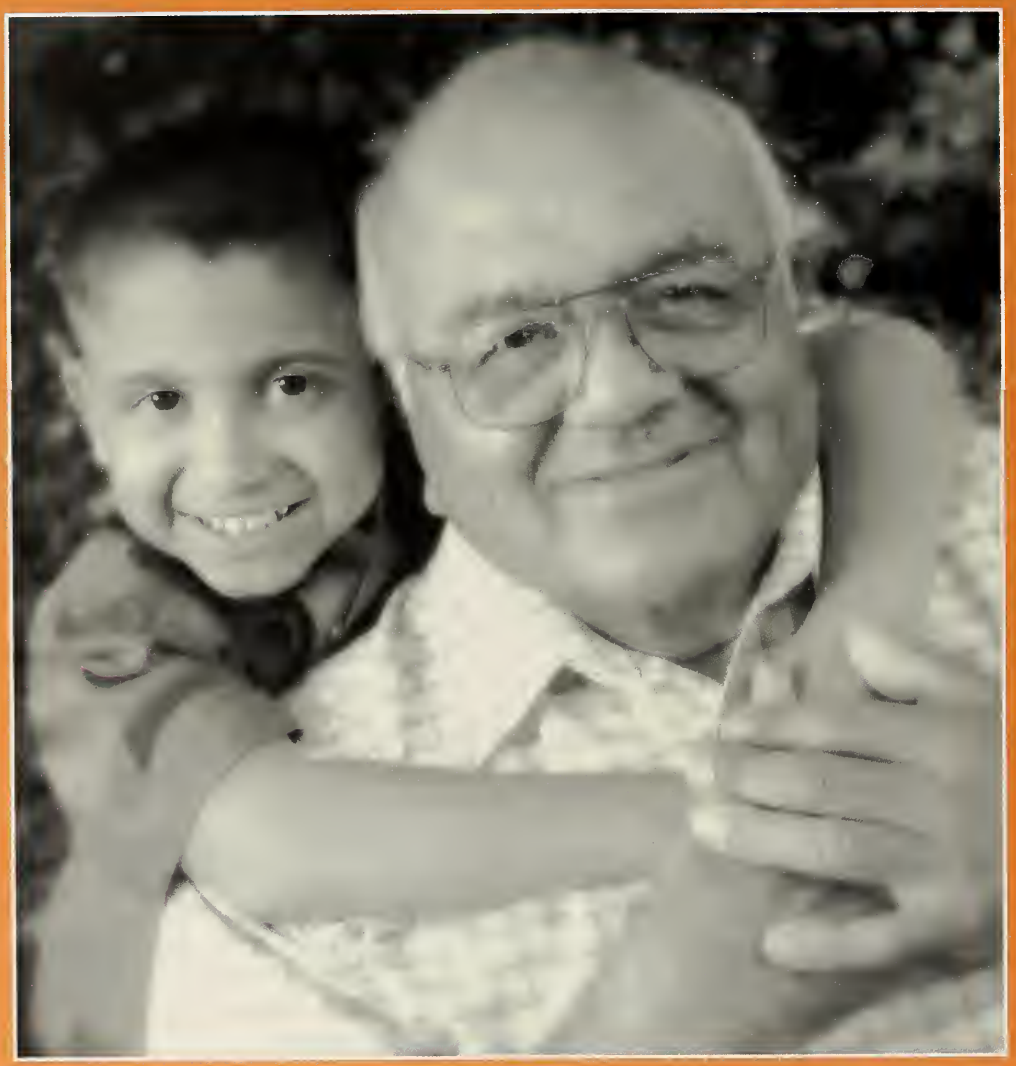
- One-time "Welcome to Medicare" physical exam (if your Medicare Part B begins on or after January 1, 2005)
- Cardiovascular (heart) screening**
- Bone mass measurements
- Tests for breast, cervical, vaginal, and colorectal cancers
- Diabetes screening and self-management**
- Flu, pneumonia, and Hepatitis B shots
- Glaucoma testing
- Prostate cancer screening tests

*If you have questions about Medicare Part B, call your Medicare Carrier.
**Effective beginning January, 2005

Las personas que siguen un estilo de vida saludable, especialmente aquellos que tienen actividad física con regularidad y siguen dietas balanceadas, pueden reducir su riesgo de contraer ciertas enfermedades. Los exámenes preventivos de salud con regularidad son importantes. Para llevar una vida más saludable, Medicare le ayuda a cubrir los cobros de los siguientes servicios preventivos a través de sus servicios de la Parte B* de Medicare:

- Examen inicial de condición fisica "Bienvenido a Medicare," solamente una vez, (si su Parte B de Medicare empieza a partir o después del 1° de enero de 2005)
- Examen cardiovascular (del corazón)**
- Examen de huesos (para detectar osteoporosis)
- Exámenes para detectar cáncer de los senos, cervical, vaginal y colorrectal
- Examen y cómo controlar la diabetes**
- Vacunas contra la influenza (gripe), neumonía (pulmonía) y Hepatitis B
- Exámenes de glaucoma
- Examen para detectar cáncer de la próstata

*Si tiene alguna pregunta acerca de la Parte B de Medicare, comuníquese con su Proveedor de Medicare.
**Efectivo a partir de enero de 2005



This brochure explains which preventive services Medicare Part B covers, how often they are covered, who is covered, and what you may pay. Tips for preventing and managing these diseases (if applicable) are included, as well as phone numbers and websites to help you find more information.

Este folleto explica cuáles servicios preventivos cubre la Parte B de Medicare, con qué frecuencia son cubiertos, quién está cubierto y qué podría pagar usted. Se incluyen sugerencias para prevenir y controlar estas enfermedades (si fuera aplicable), así como números telefónicos y sitios web para ayudarle a encontrar más información.

TABLE OF CONTENTS / ÍNDICE DE MATERIAS

One-time "Welcome to Medicare" Physical Exam 1

Examen Inicial de Condición Fisica"Bienvenido a Medicare," Solamente Una Vez *2*

Bone Mass Measurements 3

Examen de Huesos (para detectar osteoporosis) *4*

Colorectal Cancer Screening 7

Exámenes para Detectar Cáncer Colorrectal *8*

Diabetes 11

Diabetes *12*

Glaucoma 15

Glaucoma *16*

Mammograms 19

Mamografías *20*

Pap Test and Pelvic Examination 23

Examen de Papanicolau y Examen Pélvico *24*

Prostate Cancer Screening 27

Examen para Detectar Cáncer de la Próstata *28*

Shots (Vaccinations) 31

Vacunas *32*

Words to Know 37

Palabras Que Debe Saber *38*

ONE-TIME "WELCOME TO MEDICARE" PHYSICAL EXAM

If you are recently enrolled in Medicare and Medicare Part B coverage begins on or after January 1, 2005, Medicare will pay for a one-time preventive physical exam within the first six months that you have Part B. The exam will include a thorough review of your health, including an EKG (electrocardiogram), health education and counseling, and a referral for other care if you need it.

Who is covered?

All people whose Medicare Part B begins on or after January 1, 2005, are eligible to receive the "Welcome to Medicare" physical exam, including an EKG (electrocardiogram), one time only.

What You Pay in the Original Medicare Plan

You pay 20 percent of the Medicare-approved amount (or a copayment amount) after the yearly Part B deductible.

EXAMEN INICIAL DE CONDICIÓN FISICA "BIENVENIDO A MEDICARE," SOLAMENTE UNA VEZ

Si esta recientemente inscrito en Medicare y su cobertura de Medicare Parte B comienza a partir o después del 1° de enero de 2005, Medicare le pagará el examen físico preventivo inicial, solamente dentro de los primero seis meses en que tenga la Parte B. El examen consistirá en una revisión completa de su salud, incluyendo un electrocardiograma, educación y consultoria en salud y a ser referido a algún otro cuidado si usted lo necesitase.

¿Quién está cubierto?

Todas las personas cuya Parte B de Medicare empiece a partir o después del 1° de enero de 2005 son elegibles para recibir el examen físico "Bienvenido a Medicare," incluyendo el electrocardiograma, una sola vez.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare (o una cantidad de copago) después del deducible anual de la Parte B.

BONE MASS MEASUREMENTS

What is Osteoporosis?

Osteoporosis is a disease in which bones become fragile and are more likely to break. This reduction in bone mass can lead to fractures in the hip, spine, wrist, or other bones. Bone density loss can occur for a variety of reasons, including: aging, endocrine imbalances, and not getting enough vitamin D and calcium in the diet.

How to Prevent Osteoporosis

Osteoporosis is highly preventable for most people. Although there are treatments for osteoporosis, there is no cure; thus, prevention of this disease is very important! There are four steps to prevent osteoporosis:

- A balanced diet rich in calcium and vitamin D.
- Weight-bearing exercises such as walking, jogging, and dancing.
- A healthy lifestyle with no smoking or excessive alcohol use.
- Bone density testing and medications, when appropriate.

No one step alone is enough to prevent osteoporosis, but all four steps work together to help prevent this disease.

Symptoms

Osteoporosis is a condition that has virtually no symptoms until severe bone damage has already occurred. Once the bones have been weakened by bone density loss, you may have: back pain, loss of height over time, and fractures of the vertebrae, wrists, hips, or other bones.

Screening for Osteoporosis

A **bone mineral density test** measures the density of your bones (bone mass) and is the only way to diagnose osteoporosis. The test is painless and safe.

EXAMEN DE HUESOS (PARA DETECTAR OSTEOPOROSIS)

¿Qué es la Osteoporosis?

Osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a quebrarse. Esta reducción de huesos puede causar fracturas de la cadera, la espina dorsal, la muñeca u otros huesos. La pérdida de densidad puede ocurrir debido a una variedad de razones, incluyendo: envejecimiento, desequilibrio endocrino y no consumir suficiente calcio y vitamina D en la dieta.

Cómo Prevenir la Osteoporosis

La mayoría de las personas pueden evitar en gran medida la osteoporosis. Aunque hay tratamientos para la osteoporosis, no existe cura; por lo tanto, ¡la prevención de esta enfermedad es muy importante! Hay cuatro pasos para prevenir la osteoporosis:

- Una dieta balanceada rica en calcio y vitamina D.
- Ejercicios que impliquen cargar peso como caminar, trotar y bailar.
- Un estilo de vida saludable sin cigarrillos y sin consumo excesivo de alcohol.
- Exámenes de densidad de los huesos y medicamentos, cuando sea adecuado.

Ningún paso aislado es suficiente para prevenir la osteoporosis, sino que los cuatro pasos funcionan juntos para prevenir esta enfermedad.

Síntomas

Osteoporosis es una condición que virtualmente no tiene síntomas hasta que ya ha ocurrido un daño severo en los huesos. Una vez que los huesos se han debilitado debido a la pérdida de densidad, usted puede tener: dolor de la espalda, pérdida de estatura a través de los años y fracturas de las vértebras, muñecas, caderas u otros huesos.

Exámenes para la Osteoporosis

Una **prueba de densidad mineral de los huesos** mide la densidad de sus huesos (masa ósea) y es la única manera de diagnosticar la osteoporosis. Esta prueba es segura y sin dolor.

BONE MASS MEASUREMENTS Continued...

Who is covered?

All people with Medicare who are at risk for osteoporosis. Discuss with your doctor to see if you qualify.

Medicare covers bone mineral density testing once every 24 months for qualified individuals, and more frequently if it is medically necessary.

What You Pay in the Original Medicare Plan

You pay 20 percent of the Medicare-approved amount (or a copayment amount) after the yearly Part B deductible.

You can find additional information on osteoporosis at the following:

Medicare: ***(1-800-MEDICARE)*** *and* ***www.medicare.gov***

National Osteoporosis Foundation ***(202-223-2226)****:* ***www.nof.org/osteoporosis***

Healthfinder: ***www.healthfinder.gov***

EXAMEN DE HUESOS (PARA DETECTAR OSTEOPOROSIS) Continuado...

¿Quién está cubierto?

Todas las personas con Medicare que estén en riesgo de contraer osteoporosis. Hable con su doctor para ver si califica.

Medicare cubre las pruebas de densidad mineral de los huesos una vez cada 24 meses a personas calificadas y frecuentemente si es médicamente necesario.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare (o una cantidad de copago) después del deducible anual de la Parte B.

Puede encontrar información adicional sobre la osteoporosis en los siguientes lugares:

*Medicare (**1-800-MEDICARE**) y en **www.medicare.gov***

*Fundación Nacional para la Osteoporosis **(202-223-2226)**: **www.nof.org/osteoporosis***

*Healthfinder: **www.healthfinder.gov***

COLORECTAL CANCER SCREENING

What is Colorectal Cancer?

Colorectal cancer is cancer that originates in the colon or rectum. The colon and rectum are parts of the body's digestive system that remove nutrients from the food we eat, and store the leftover waste until it is passed from the body. Colorectal cancer occurs when cells in the colon or rectum become abnormal, divide, and result in a mass of cells called a tumor.

How to Prevent Colorectal Cancer

Colorectal cancer is the second most commonly diagnosed cancer among Hispanic men and women. It is important to follow the guidelines below to reduce the chance of getting this disease:

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, and fiber.
- Exercise on a regular basis.
- Do not smoke.
- Avoid alcohol.
- Have regular colorectal cancer screenings as soon as you turn 50.
- Get tested for colorectal cancer if you experience its symptoms, no matter what your age.

Symptoms

In many cases, people with colorectal cancer don't experience any symptoms, which makes regular screening an important element for prevention or early detection of this disease. However, the following symptoms are associated with colorectal cancer in more advanced stages:

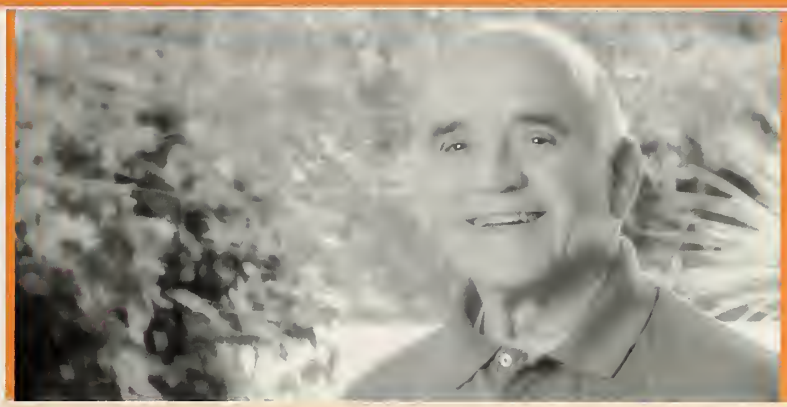
- Change in bowel habits.
- Diarrhea or constipation.
- Blood in the stool (either bright red or very dark in color).
- Stools that are narrower than usual.
- General stomach discomfort (bloating, fullness, and/or cramps).
- Frequent gas pains.
- A feeling that the bowel does not empty completely.
- Weight loss with no known reason.
- Constant tiredness.

Screening for Colorectal Cancer

Early detection through screening is the key to improving your chance of surviving colorectal cancer. Unfortunately, Hispanics are less likely than non-Hispanics to report having had a screening test for colorectal cancer. It is very important that you are tested for colorectal cancer on a regular basis beginning at age 50. Your doctor may suggest one or more of the Medicare-covered tests listed below:

- **Fecal Occult Blood Test (FOBT)** – This test can be done at home. Medicare will cover this exam once every 12 months.
- **Flexible Sigmoidoscopy** – Covered once every 48 months.

EXÁMENES PARA DETECTAR CÁNCER COLORRECTAL



¿Qué es el Cáncer Colorrectal?

El cáncer colorrectal es un cáncer que se origina en el colon o en el recto. El colon y el recto son partes del sistema digestivo del cuerpo que extrae los nutrientes de los alimentos que comemos y almacena los desechos hasta que el cuerpo los expulsa. El cáncer colorrectal ocurre cuando las células del recto o del colon se vuelven anormales, se dividen y se convierten en una masa de células llamada tumor.

Cómo Prevenir el Cáncer Colorrectal

El cáncer colorrectal es el segundo cáncer más comúnmente diagnosticado entre hombres y mujeres hispanos. Es importante seguir las indicaciones que se mencionan a continuación para reducir el riesgo de contraer esta enfermedad:

- Comer una dieta saludable que incluya frutas, vegetales y fibra.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- No fumar.
- Evitar el alcohol.
- Tener exámenes colorrectales regulares para detectar si hay cáncer tan pronto como cumpla los 50 años.
- Tener el examen para detectar cáncer colorrectal si experimenta los síntomas, sin importar la edad que tenga.

Síntomas

En muchos casos, las personas con cáncer colorrectal no sienten ningún síntoma, lo que hace que los exámenes regulares sean un elemento importante para la prevención o detección temprana de esta enfermedad. Sin embargo, los siguientes síntomas están asociados con el cáncer colorrectal en sus fases avanzadas:

- Cambio en los hábitos de evacuación.
- Diarrea o estreñimiento.
- Sangre en el excremento (de color rojo brillante o de color muy oscuro).
- Excremento más angosto que de costumbre.
- Malestar estomacal general (sensación de hinchazón y de estar lleno y/o cólicos).
- Dolor frecuente producido por gases.
- La sensación de que el intestino no se vació totalmente.
- Pérdida de peso sin motivo aparente.
- Cansancio constante.

Examen para el Cáncer Colorrectal

La detección temprana por medio de exámenes es la clave para mejorar las probabilidades de sobrevivir el cáncer colorrectal. Desafortunadamente, los hispanos son menos propensos que los no hispanos a reportar si han tenido un examen para detectar cáncer colorrectal. Es muy importante que tenga este

COLORECTAL CANCER SCREENING Continued...

- **Colonoscopy** – Covered once every 24 months if you are at high risk for colorectal cancer. If you aren't at high risk for colorectal cancer, once every 10 years, but not within 48 months of a screening flexible sigmoidoscopy.
- **Barium Enema** – The doctor can use this instead of a flexible sigmoidoscopy or colonoscopy. It is covered once every 24 months if you are at high risk for colorectal cancer and once every 48 months if you aren't at high risk.

Who is covered?

All people with Medicare age 50 and older, except there is no minimum age for having a colonoscopy.

What You Pay in the Original Medicare Plan

There is nothing to pay for the fecal occult blood test. For all other tests, you are responsible for 20 percent of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible.

For flexible sigmoidoscopy or colonoscopy, you pay 25 percent of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible if the test is done in a hospital outpatient department.

For more information on colorectal cancer, visit the following:

*Medicare: **(1-800-MEDICARE)** and* ***www.medicare.gov***

Centers for Disease Control and Prevention: ***http://www.cdc.gov/cancer/screenforlife***

*Cancer Research and Prevention Foundation **(1-877-35-COLON)**:* ***http://www.preventcancer.org/colorectal***

*National Cancer Institute **(1-800-4-CANCER)**:* ***http://www.cancer.gov***

*Colon Cancer Alliance (To speak to a colon or rectal cancer survivor, please call their toll free Help line **1-877-422-2030**):* ***http://www.ccalliance.org***

*Colorectal Cancer Network **(301-879-1500)**:* ***http://www.colorectal-cancer.net***

EXÁMENES PARA DETECTAR CÁNCER COLORRECTAL Continuado...

examen para detectar cáncer colorrectal con regularidad a partir de los 50 años. Su doctor tal vez le sugiera uno o más de los exámenes cubiertos por Medicare que se enlistan a continuación:

- **Fecal Occult Blood Test (FOBT)** (Prueba para detectar si hay sangre en el excremento) – Este examen se puede hacer en casa. Medicare cubre este examen una vez cada 12 meses.
- **Sigmoidoscopía Flexible** – Cubierta, una vez cada 48 meses.
- **Colonoscopía** – Cubierta una vez cada 24 meses si tiene usted alto riesgo de contraer cáncer colorrectal. Si no tiene alto riesgo, una vez cada 10 años, pero no dentro de un período de 48 meses de un examen de sigmoidoscopía flexible.
- **Enema de Bario** – El doctor puede usar ésta en vez de una sigmoidoscopía flexible o colonoscopía. Está cubierta una vez cada 24 meses si tiene alto riesgo de cáncer colorrectal y una vez cada 48 meses si no tiene alto riesgo.

¿Quién está cubierto?

Todas las personas con Medicare de 50 años de edad y mayores, excepto que no hay edad mínima para tener una colonoscopía.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

No se paga nada por la prueba de sangre en el excremento. Por todos los otros exámenes, usted es responsable del 20% de la cantidad aprobada por Medicare después del deducible anual de la Parte B.

Por la sigmoidoscopía flexible o la colonoscopía, usted paga 25% de la cantidad aprobada por Medicare después del deducible anual de la Parte B si el examen es hecho en el departamento para pacientes externos de un hospital.

Para más información sobre cáncer colorrectal, visite:

*Medicare: **(1-800-MEDICARE)** y en **www.medicare.gov***

*Centros para la Prevención y Control de Enfermedades: **http://www.cdc.gov/cancer/screenforlife***

*Fundación para la Prevención e Investigación del Cáncer **(1-877-35-COLON)**: **http://www.preventcancer.org/colorectal***

*Instituto Nacional del Cáncer **(1-800-4-CANCER)**: **http://www.cancer.gov***

*Alianza para el Cáncer del Colon (para hablar con un sobreviviente de cáncer colorrectal, por favor llame a la Línea de Ayuda gratis **1-877-422-2030**): **http://www.ccalliance.org***

*Red de Cáncer Colorrectal **(301-879-1500)**: **http://www.colorectal-cancer.net***

DIABETES

What is Diabetes?

Diabetes occurs when the body stops producing the insulin hormone or becomes unable to use the insulin it produces. Because diabetes is a growing epidemic for Hispanics, it is very important to visit a doctor and get tested.

Diabetes is the most frequently reported cause of kidney failure in the United States. Other serious complications of diabetes include heart disease, stroke, high blood pressure, lower-extremity amputations, and blindness.

There are two main types of diabetes:

- Type 1: Insulin dependent diabetics must inject the hormone daily to control their blood sugar.
- Type 2: Type 2 diabetes may account for about 90 to 95 percent of all diagnosed cases of diabetes. These diabetics produce their own insulin, but their cells don't respond to it properly. Blood sugar can sometimes be controlled through weight loss and diet in addition to oral medication. **Type 2 diabetes (adult onset) is two to three times more prevalent among Mexican Americans than the general population.**

How to Prevent Diabetes

The good news is that the risk of Type 2 diabetes can be delayed or prevented in people with pre-diabetes! Regular physical activity (such as walking), healthier food choices, and weight loss can significantly reduce the risk of developing diabetes.

Symptoms

People who think they might have diabetes must visit a physician for diagnosis. Symptoms include:

- Frequent urination.
- Excessive thirst.
- Unexplained weight loss.
- Extreme hunger.
- Sudden vision changes.
- Tingling or numbness in hands or feet.
- Feeling very tired much of the time.
- Very dry skin.
- Sores that are slow to heal.
- More infections than usual.

DIABETES

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo deja de producir la hormona de la insulina o ya no puede usar la insulina que produce. Como la diabetes es una epidemia en aumento entre los hispanos, es muy importante visitar un doctor y que le hagan un examen.

La diabetes es la causa más frecuentemente reportada que afecta el riñón en los Estados Unidos. Otras complicaciones serias de la diabetes son las enfermedades del corazón, el derrame cerebral, presión alta, las amputaciones de las extremidades inferiores y ceguera.

Hay dos tipos principales de diabetes:

- Tipo 1: Los diabéticos dependientes de insulina se deben inyectar la hormona diariamente para controlar el azúcar de la sangre.
- Tipo 2: La diabetes Tipo 2 representa aproximadamente del 90 al 95 por ciento de todos los casos diagnosticados de diabetes. Estos diabéticos producen su propia insulina, pero sus células no responden a ésta apropiadamente. Algunas veces se puede controlar el azúcar de la sangre mediante reducción de peso y dieta además de medicamento oral. **La diabetes Tipo 2 (que se desarrolla en el adulto) es dos o tres veces más prevalente entre las personas de origen mexicano que en la población general.**

Cómo Prevenir la Diabetes

La buena noticia es que ¡el riesgo de la diabetes Tipo 2 puede ser retrasado o prevenido en personas con pre-diabetes! Se puede reducir notablemente el riesgo de desarrollar diabetes si se realizan actividades físicas con regularidad (como caminar), se seleccionan alimentos más saludables y se baja de peso.

Síntomas

Las personas que creen tener diabetes deben visitar a un médico para que la diagnostique. Los síntomas incluyen:

- Ganas de orinar frecuentes.
- Sed excesiva.
- Pérdida de peso sin proponérselo.
- Hambre excesiva.
- Cambios de la vista repentinos.
- Pérdida de la habilidad de sentir en manos o pies.
- Sensación de mucho cansancio la mayoría del tiempo.
- Piel muy reseca.
- Heridas que tardan en sanar.
- Más infecciones de lo normal.

Exámenes para Detectar la Diabetes

El procedimiento recomendado para detectar la diabetes es a través de una Prueba de Glucosa en Plasma en Ayunas, que consiste en sacar sangre, la cual es enviada al laboratorio de su doctor para ser analizada.

DIABETES Continued...

Screening for Diabetes

The recommended procedure to detect diabetes is through a Fasting Plasma Glucose Test. The test consists of a simple blood draw, which is sent to your doctor's lab for analysis.

In 2005, Medicare will cover the Fasting Plasma Glucose Test for people with Medicare Part B and who are at risk of getting diabetes.

Who is covered?

All people with Medicare who have diabetes (insulin users and non-insulin users) are covered.

Medicare provides coverage for:

- Glucose monitors.
- Test strips.
- Lancets.
- Diabetes self-management training for all people who have diabetes.

Medicare will also cover medical nutrition therapy for people with diabetes, chronic renal disease, and post-transplant patients.

Medicare also covers certain people who are at risk for complications from diabetes. Your doctor or other health care provider must request these services.

What You Pay in the Original Medicare Plan

You pay 20 percent of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible for glucose monitors, test strips, lancets, and diabetes self-management training. Beginning January 1, 2005, Medicare will cover the Fasting Plasma Glucose Test for people with Medicare Part B and who are at risk of getting diabetes.

You can find additional information on diabetes at the following:

*Medicare: (**1-800-MEDICARE**) and **www.medicare.gov***

*American Diabetes Association (**1-800-DIABETES [1-800-342-2383]**): **http://www.diabetes.org/homepage.jsp***

*National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (**1-800-860-8747**): **http://diabetes.niddk.nih.gov***

*National Diabetes Education Program (**1-877-CDC-DIAB**): **http://www.cdc.gov/diabetes/projects/ndeps.htm***

*Health Resources and Services Administration: **http://www.hrsa.dhhs.gov***

DIABETES Continuado...

En el 2005, Medicare cubrirá la Prueba de Glucosa en Plasma en Ayunas para las personas con Medicare Parte B y que estén en riesgo de contraer diabetes.

¿Quién está cubierto?

Todas las personas con Medicare que tienen diabetes (aquellas que usan insulina y las que no la usan) están cubiertas.

Medicare proporciona cobertura para:

- Medidores de glucosa.
- Tiras para pruebas.
- Lancetas.
- Entrenamiento para el autocontrol de la diabetes para todas las personas que tienen diabetes.

Medicare cubrirá también la terapia de nutrición médica para personas con diabetes, enfermedades renales crónicas y para pacientes después de un trasplante.

Medicare cubre también a ciertas personas que están en riesgo de padecer complicaciones a causa de la diabetes. Su doctor o algún otro proveedor de salud debe solicitar estos servicios.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare después del deducible anual de la Parte B de los medidores de glucosa, tiras para pruebas y lancetas y entrenamiento para cómo controlar la diabetes. A partir del 1° de enero de 2005, Medicare cubrirá la Prueba de Glucosa en Plasma en Ayunas para las personas con Medicare Parte B y que estén en riesgo de contraer diabetes.

Puede encontrar información adicional sobre la diabetes en los siguientes lugares:

*Medicare (**1-800-MEDICARE**) y en **www.medicare.gov***

*Asociación Americana de Diabetes (**1-800-DIABETES [1-800-342-2383]**): **http://www.diabetes.org/homepage.jsp***

*Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (**1-800-860-8747**): **http://diabetes.niddk.nih.gov***

*Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (**1-877-CDC-DIAB**): **http://www.cdc.gov/diabetes/projects/ndeps.htm***

*Administración de Recursos y Servicios de Salud: **http://www.hrsa.dhhs.gov***

GLAUCOMA

What is Glaucoma?

Glaucoma is a group of eye diseases in which the pressure inside the eye is elevated. If untreated, vision loss or blindness may occur. Nearly three million people have glaucoma, and this is the leading cause of preventable blindness in the United States. **Glaucoma is the leading cause of blindness in Hispanics.**

How to Prevent Glaucoma

Because glaucoma often has no symptoms in its early stages, people may not realize that they have the disease until vision loss has occurred. That's why early detection, through regular and complete eye exams, is so important as a preventive measure.

Symptoms

At first there are no symptoms; vision stays normal, and there is no pain. However, as the disease progresses, a person may notice his or her side vision gradually failing. That is, the object in front may still be seen clearly, but objects to the side may be missed. As the disease worsens, the field of vision narrows and blindness results.

Screening for Glaucoma

Glaucoma can be detected through an "air puff" test used to measure eye pressure during an eye examination, but this test alone is not enough. Glaucoma is most often found during an eye examination through dilated pupils, which allows the eye care professional to see more of the inside of the eye to check for signs of glaucoma.

GLAUCOMA

¿Qué es el Glaucoma?

Glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos en las cuales la presión dentro del ojo está elevada. De no tratarse, puede ocurrir pérdida de la vista o ceguera. Casi tres millones de personas tienen glaucoma y ésta es la causa principal de la ceguera prevenible en los Estados Unidos. **El glaucoma es la causa principal de la ceguera entre los hispanos.**

Cómo Prevenir el Glaucoma

Debido a que el glaucoma a menudo no tiene síntomas en su fase inicial, las personas no se dan cuenta de que tienen la enfermedad hasta que ocurre la pérdida de la vista. Es por eso que la detección temprana, a través de exámenes completos y regulares de los ojos, es tan importante como medida preventiva.

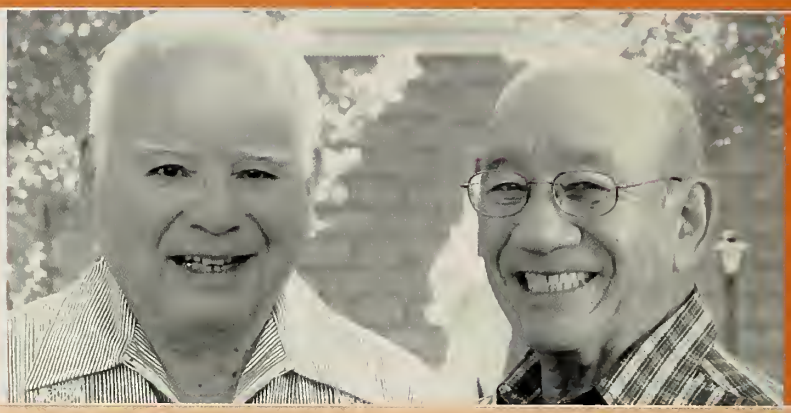
Síntomas

Al principio no hay síntomas; la vista permanece normal y no hay dolor. Sin embargo, a medida que la enfermedad avanza, la persona puede notar que su visión lateral empieza a fallar gradualmente. Por lo tanto, el objeto que está delante de la persona puede verse claramente todavía, pero puede que no se vean los objetos a los lados. Conforme empeora la enfermedad, el campo de la vista se angosta y ocurre la ceguera.

Examen para Detectar el Glaucoma

El glaucoma se puede detectar por medio de una prueba llamada "air puff" (aire soplado) usada para medir la presión del ojo durante un examen de los ojos, pero esta prueba aislada no es suficiente. El glaucoma se detecta con mayor frecuencia durante un examen de los ojos, con las pupilas dilatadas, lo que permite que el oculista u oftalmólogo pueda ver más del interior del ojo y detectar señas de glaucoma.

GLAUCOMA Continued...



Who is covered?

People with Medicare who are at high risk for glaucoma, including people with diabetes or a family history of glaucoma.

Medicare covers glaucoma testing once every 12 months for persons who have a family history of glaucoma and people with diabetes, another disease prevalent among Hispanics. The test must be done or supervised by an eye doctor who is legally allowed to do this service in your state.

What You Pay in the Original Medicare Plan

You pay 20 percent of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible.

You can find additional information on glaucoma at the following:

*Medicare: (**1-800-MEDICARE**) and **www.medicare.gov***

*Glaucoma Research Foundation (**toll-free 1-800-826-6693**): **http://www.glaucoma.org/learn***

*National Eye Institute (NEI), National Institute of Health **(301) 496-5248**: **http://www.nei.nih.gov***

*The Glaucoma Foundation **(212) 285-0080**: **http://www.glaucomafoundation.org***

GLAUCOMA Continuado...

¿Quién está cubierto?

Aquellas personas con Medicare que tienen alto riesgo de glaucoma, incluyendo aquellas personas con diabetes o con antecedentes familiares de glaucoma.

Medicare cubre el examen del glaucoma una vez cada 12 meses a aquellas personas que tienen antecedentes familiares de glaucoma o con diabetes, otra enfermedad prevalente entre los hispanos. El examen debe ser hecho o supervisado por un doctor de los ojos que tiene licencia legal para ofrecer este servicio en su estado.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare después del deducible anual de la Parte B.

Puede encontrar información adicional sobre el glaucoma en los siguientes lugares:

Medicare ***(1-800-MEDICARE)*** *y en* ***www.medicare.gov***

Fundación para la Investigación del Glaucoma ***(gratis 1-800-826-6693)****:* ***http://www/glaucoma.org/learn***

Instituto Nacional de los Ojos (NEI), Instituto Nacional de la Salud ***(301) 496-5248****:* ***http://www.nei.nih.gov***

La Fundación para el Glaucoma ***(212) 285-0080****:* ***http://www.glaucomafoundation.org***

MAMMOGRAMS

What is Breast Cancer?

Breast cancer is the most common type of non-skin cancer among women in this country. No one knows the exact causes of breast cancer, but research has shown that women with certain risk factors are more likely than others to develop breast cancer. Risk factors include:

- Age – the chance of getting breast cancer goes up as a woman gets older. A woman over age 60 is at greatest risk.
- Personal history of breast cancer (women who have had breast cancer in one breast have an increased chance of getting this disease in the other breast).
- Family history.
- Certain breast changes.
- Race.
- Physical inactivity.
- Obesity.

Breast cancer is the most commonly diagnosed cancer among Hispanic women, and is the leading cause of cancer death. Hispanic women with breast cancer are often diagnosed at later stages, when the tumors are much larger and very difficult to treat.

Later Stage Symptoms

- A change in how the breast or nipple feels.
    - A lump or thickening in or near the breast or in the underarm area.
    - Nipple tenderness.
- A change in how the breast or nipple looks.
    - A change in the size or shape of the breast.
    - The nipple is turned inward into the breast.
    - The skin of the breast, areola, or nipple may be scaly, red, or swollen. It may have ridges or pitting so that it looks like the skin of an orange.
- Nipple discharge (fluid).

Screening for Breast Cancer

A mammogram is an X-ray photograph of the breast. Mammograms are probably the most important tool doctors have to help them diagnose, evaluate, and follow women who've had breast cancer.

Screening for breast cancer before there are symptoms is important, as it can help doctors find and treat cancer early. Treatment is more likely to be effective if cancer is found early.

MAMOGRAFÍAS

¿Qué es el Cáncer del Seno?

El cáncer del seno (de la mama) es el tipo de cáncer no de la piel más común entre las mujeres de este país. Nadie sabe las causas exactas del cáncer de los senos (las mamas), pero las investigaciones han mostrado que las mujeres con ciertos factores de riesgo son más propensas que otras a desarrollar cáncer de los senos (las mamas). Entre los factores de riesgo se encuentran:

- La edad – las probabilidades de contraer cáncer de los senos se acrecentan conforme aumenta la edad de la mujer. Una mujer mayor de 60 años tiene mayor riesgo.
- Historia personal de cáncer de los senos (las mujeres que han tenido cáncer en una mama tienen mayores probabilidades de tener la enfermedad en la otra).
- Historia familiar.
- Ciertos cambios en los senos.
- Raza.
- Inactividad física.
- Obesidad.

El cáncer del seno es la enfermedad más comúnmente diagnosticada entre las mujeres hispanas y es la causa principal de muerte por cáncer. Las mujeres hispanas con cáncer del seno frecuentemente son diagnosticadas en las fases avanzadas, cuando los tumores son más grandes y más difíciles de tratar.

Síntomas en la Fase más Avanzada

- Cambios en cómo se siente el seno o pezón.
  - Una "bolita" o abultamiento en o cerca del seno o en la parte de la axila.
  - Sensibilidad en el pezón.
- Cambios en cómo se ve el seno o el pezón.
  - Cambios en el tamaño o la forma del seno.
  - El pezón está invertido.
  - La piel del seno, areola, o pezón puede aparecer escamosa, roja o hinchada. Puede tener hendiduras u hoyitos como la cáscara de naranja.
- Escurrimiento del pezón (líquido).

Exámenes para Detectar Cáncer del Seno (de la mama)

La mamografía es una radiografía del seno (la mama). Las mamografías son probablemente la herramienta más importante que tienen los doctores para ayudarles a diagnosticar, evaluar y seguir el proceso de mujeres que han tenido cáncer del seno (la mama).

El examen para detectar cáncer del seno antes de que aparezcan estos síntomas es importante ya que ayudan a los médicos a encontrar y tratar pronto el cáncer. El tratamiento es generalmente más efectivo si el cáncer se encuentra temprano.

MAMMOGRAMS Continued...

Who is covered?

All women with Medicare age 40 and older.

Medicare will cover mammogram screenings once every 12 months. Medicare also covers digital technologies for screening mammograms. You can also get one baseline mammogram between ages 35 and 39.

What You Pay in the Original Medicare Plan

You pay 20 percent of the Medicare-approved amount (or copayment amount) with no Part B deductible.

You can find additional information on breast cancer and treatments at the following:

*Medicare: **(1-800-MEDICARE)** and **www.medicare.gov***

*National Cancer Institute **(1-800-4-CANCER): http://www.cancer.gov***

*American Cancer Society **(1-800-ACS-2345): http://www.cancer.org***

MAMOGRAFÍAS Continuado...

¿Quién está cubierto?

Todas las mujeres con Medicare de 40 años y mayores.

Medicare cubre mamografías una vez cada 12 meses. Medicare también cubre tecnologías digitales para mamografías. Usted puede obtener también una mamografía que le sirva de base para comparaciones posteriores entre los 35 y 39 años.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Usted paga 20% de la cantidad aprobada por Medicare (o cantidad de copago) sin deducible de la Parte B.

Puede encontrar información adicional sobre cáncer del seno (la mama) y tratamientos en los siguientes lugares:

Medicare ***(1-800-MEDICARE)*** *y en* ***www.medicare.gov***

Instituto Nacional del Cáncer ***(1-800-4-CANCER)****:* ***http://www.cancer.gov***

Sociedad Americana contra el Cáncer ***(1-800-ACS-2345)****:* ***http://www.cancer.org***

PAP TEST AND PELVIC EXAMINATION

What is Cancer of the Cervix?

Cancer of the cervix is a cancer beginning in the lining of the cervix. Because you may not have any symptoms, it may be hard to tell if you have cervical cancer. The best way to guard against cervical cancer is to get a regular Pap test to check for any unhealthy changes in the cells of your cervix (the lower part of the uterus or womb).

Hispanic women have the highest incidence rates for cervical cancer and the second highest death rate from the disease. About half of all women aged 65 and over have not had a Pap test in the past three years, which means that if cancer is found, it will be harder to treat successfully.

How to Prevent Cervical Cancer

Cervical cancer can be prevented or easier to cure if a woman follows guidelines for early detection, which include regular Pap tests.

Screening for Cervical Cancer

It is important to understand the importance of early detection in reducing deaths from cervical cancer. Cervical cancer screening is important to detect abnormal cell changes that may arise before cancer develops.

Regular Pap test screenings are important for all women and especially in the following situations:

- Women 70 years and older with a history of cervical cancer, Diethylstilbestrol (DES) exposure before birth, HIV infection, or a weakened immune system.
- Women who have had a partial hysterectomy to remove the uterus and/or womb, but NOT the cervix, as long as they are in good health.
- Women who had a total hysterectomy to treat cervical cancer or a condition that might lead to cancer.

EXAMEN DE PAPANICOLAU Y EXAMEN PÉLVICO

¿Qué es el Cáncer del Cuello Uterino o Cérvix?

El cáncer del cuello uterino o "cérvix," es un cáncer que comienza en el recubrimiento de la cérvix. Ya que usted puede no tener ningún síntoma, es difícil decir si usted tiene o no cáncer cervical. La mejor manera de protegerse contra el cáncer cervical es tener una prueba de Papanicolau con regularidad para que observen si hay cambios no saludables en las células de su cérvix (la parte inferior del útero o matriz).

Las mujeres hispanas tienen las tasas más altas de incidencia de cáncer cervical y la segunda tasa más alta de fallecimiento de la enfermedad. Casi la mitad de las mujeres de 65 años y mayores no han tenido un Papanicolau en los últimos tres años, lo que significa que si se les encuentra cáncer, será más difícil tratarlo con éxito.

Cómo Prevenir el Cáncer Cervical

El cáncer cervical puede ser prevenido o más fácil de curar si una mujer sigue las indicaciones para la detección temprana, como las pruebas de Papanicolau regulares.

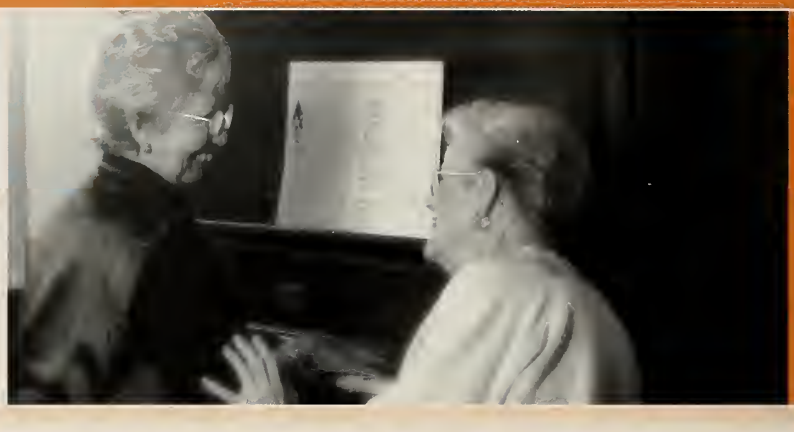
Examen para Detectar Cáncer Cervical

Es importante entender la importancia de la detección temprana para reducir los fallecimientos debidos a cáncer cervical. El examen de cáncer cervical es importante para detectar cambios anormales de las células que se pudieran presentar antes de que se desarrolle el cáncer.

Exámenes de Papanicolau regulares son importante para todas mujeres especialmente en estas situaciones:

- Las mujeres de 70 años y mayores con historia de cáncer cervical, exposición a Dietilstilbestrol (DES) antes del nacimiento, infección de VIH o un sistema inmunológico debilitado.
- Las mujeres que han tenido una histerectomía parcial para extirpar el útero y/o la matriz, pero NO la cérvix mientras tengan buena salud.
- Las mujeres que tuvieron una histerectomía total para tratar el cáncer cervical o un padecimiento que pudiera conducir al cáncer.

PAP TEST AND PELVIC EXAMINATION Continued...



Who is covered?

Medicare will cover a Pap test and pelvic examination (including a clinical breast exam) once every 24 months for all women with Medicare. However, Medicare will cover the exam once every 12 months if you are at high risk for cervical or vaginal cancer, or if you are of childbearing age and have had an abnormal Pap test in the past 36 months.

What You Pay in the Original Medicare Plan

Nothing for the Pap lab test. For Pap test collection and pelvic and breast exams, 20 percent of the Medicare-approved amount (or copayment amount) with no Part B deductible.

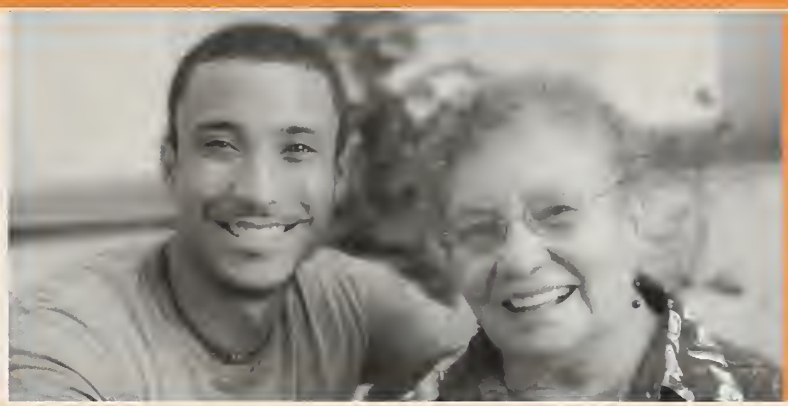
You can find additional information on cervical cancer and treatments at the following:

*Medicare: **(1-800-MEDICARE)** and **www.medicare.gov***

*American Cancer Society **(1-800-ACS-2345)**: **http://www.cancer.org***

*National Cancer Institute **(1-800-4-CANCER)**: **http://www.cancer.gov***

EXAMEN DE PAPANICOLAU Y EXAMEN PÉLVICO Continuado...



¿Quién está cubierto?

Medicare cubre un Papanicolau y un examen pélvico (incluyendo un examen clínico de los senos) una vez cada 24 meses para todas las mujeres con Medicare. Sin embargo, Medicare cubre el examen una vez cada 12 meses si usted tiene alto riesgo de cáncer cervical o vaginal, o si está en edad de tener hijos y ha tenido un examen Papanicolau anormal en los últimos 36 meses.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Nada por los exámenes de laboratorio del Papanicolau. Del procedimiento para obtener las pruebas para el Papanicolau y los exámenes clínicos de la pelvis y de los senos, 20% de la cantidad aprobada por Medicare (o cantidad del copago) sin deducible de la Parte B.

Puede encontrar información adicional sobre cáncer cervical y tratamientos en:

Medicare ***(1-800-MEDICARE)*** *y en* ***www.medicare.gov***

Sociedad Americana contra el Cáncer ***(1-800-ACS-2345)****:* ***http://www.cancer.org***

Instituto Nacional del Cáncer ***(1-800-4-CANCER)****:* ***http://www.cancer.gov***

PROSTATE CANCER SCREENING

What is Prostate Cancer?

Prostate cancer is a cancer that develops in the prostate, which is a gland that forms part of a man's reproductive system. After lung cancer, prostate cancer is the second leading cause of cancer death among men in the United States. **Prostate cancer is the most common cancer among Hispanic men.** It is also the most commonly diagnosed form of cancer, other than skin cancer in men.

Studies show that the following risk factors are associated with prostate cancer:

- Age. Prostate cancer is found mainly in men over the age of 55, and the average age of diagnosis is 70.
- Family history of prostate cancer. A man's risk for developing prostate cancer is higher if his father or brother has had the disease.
- What you eat. There is also evidence to suggest that a diet high in animal fat may increase the risk of prostate cancer; a diet high in fruits and vegetables may decrease the risk.

How to Prevent Prostate Cancer

Because the exact cause of prostate cancer is not known, it is unclear if it is possible to prevent most cases of the disease. Risk factors such as age and family history cannot be controlled.

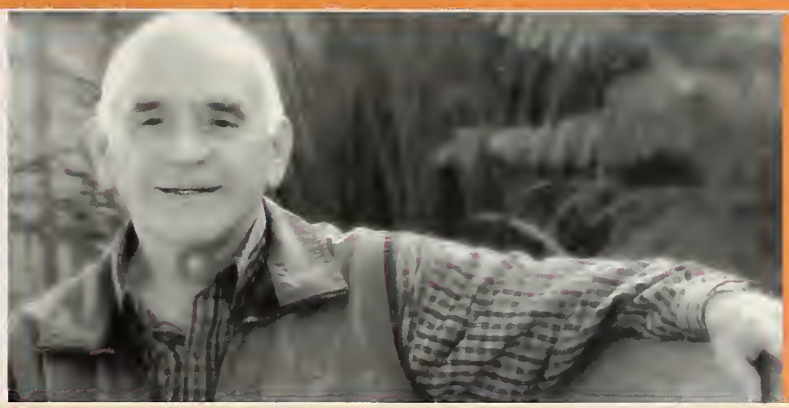
Current information on prostate cancer risk factors suggests that some cases might be prevented. You may be able to reduce your risk of prostate cancer by changing the way you eat. Eating a variety of healthful foods, with an emphasis on fruits and vegetables, and limiting your intake of red meats, especially those high in fat or processed may help reduce your risk. Bread, cereals, grain products, rice, pasta, and beans are recommended.

Screening for Prostate Cancer

Prostate cancer can often be treated successfully if detected early by either a blood test called a PSA (prostate-specific antigen) or through a digital rectal exam.

Medical experts agree that every man needs balanced information on the pros and cons of prostate cancer screening to help him make an informed decision. Balanced information is important because medical experts disagree about whether men should be screened regularly for prostate cancer. The decision to be screened for prostate cancer is up to you and your doctor.

EXÁMENES PARA DETECTAR CÁNCER DE LA PRÓSTATA



¿Qué es el Cáncer de la Próstata?

El cáncer de la próstata es un cáncer que se desarrolla en la próstata, la cual es una glándula que forma parte del sistema reproductor del hombre. Después del cáncer de los pulmones, el cáncer de la próstata ocupa el segundo lugar entre las causas principales de muerte entre los hombres de los Estados Unidos. **El cáncer de la próstata es el cáncer más común entre los hombre hispanos.** Es también la forma de cáncer más comúnmente diagnosticada, aparte del cáncer de la piel en los hombres.

Estudios muestran que los siguientes factores de riesgo están asociados con el cáncer de la próstata:

- La edad. El cáncer de la próstata se encuentra principalmente en hombres mayores de 55 años y el promedio de la edad en que lo diagnostican es 70 años.
- Hay cáncer de la próstata en la familia. El riesgo de un hombre de desarrollar cáncer de la próstata es más alto si su padre o hermano ha tenido la enfermedad.
- Alimentación. También hay evidencias que sugieren que una dieta rica en grasa animal puede aumentar el riesgo de cáncer de la próstata; una dieta rica en frutas y vegetales puede reducir el riesgo.

Cómo Prevenir el Cáncer de la Próstata

Como no se conoce la causa exacta del cáncer de la próstata, no está claro si es posible prevenir la mayoría de los casos de la enfermedad. Los factores de riesgo tales como la edad e historia familiar no pueden controlarse.

Información actual sobre los factores de riesgo de cáncer de la próstata sugiere que en algunos casos se puede prevenir. Usted puede reducir su riesgo de cáncer de la próstata cambiando sus hábitos alimenticios. Comer una variedad de alimentos saludables, con un énfasis en frutas y vegetales y limitando lo que come de carnes rojas, especialmente aquellas altas en grasa o procesadas pueden ayudar a reducir su riesgo. Se recomienda el pan, los cereales, los productos de grano, el arroz, la pasta y los frijoles.

Examen para Detectar Cáncer de la Próstata

El cáncer de la próstata con frecuencia se puede tratar exitosamente si es detectado temprano ya sea a través de una prueba de sangre llamada Antígeno Específico de la Próstata (PSA, por sus siglas en inglés) o mediante un examen digital del recto.

PROSTATE CANCER SCREENING Continued...

Symptoms

In its early stages, prostate cancer often causes no symptoms. However, prostate cancer can cause any of these problems:

- A need to urinate frequently, especially at night.
- Difficulty starting urination or holding back urine.
- Inability to urinate.
- Weak or interrupted flow of urine.
- Painful or burning urination.
- Difficulty having an erection.
- Painful ejaculation.
- Blood in urine or semen.
- Frequent pain or stiffness in the lower back, hips, or upper thighs.

Who is covered?

All men with Medicare age 50 and older (coverage begins the day after the 50th birthday).

Medicare covers the digital rectal examination and the Prostate Specific Antigen (PSA) Test once every 12 months.

What You Pay in the Original Medicare Plan

Generally, 20 percent of the Medicare-approved amount for the digital rectal exam after the yearly Part B deductible. There is no coinsurance and no Part B deductible for the PSA (Prostate Specific Antigen) Test.

You can find more information about prostate cancer at the following:

*Medicare: (**1-800-MEDICARE**) and **www.medicare.gov***

*National Cancer Institute (**1-800-4-CANCER**): **http://www.cancer.gov***

*American Cancer Society (**1-800-ACS-2345**): **http://www.cancer.org***

EXÁMENES PARA DETECTAR CÁNCER DE LA PRÓSTATA Continuado...

Los expertos médicos coinciden en que cada hombre necesita información balanceada sobre los pros y contras del examen para detectar cáncer de la próstata para ayudarle a hacer una decisión informada. La información balanceada es importante porque los expertos médicos no están de acuerdo en si los hombres deben ser examinados regularmente para detectar cáncer de la próstata. La decisión para que se le practique un examen para detectar cáncer de la próstata es suya y de su doctor.

Síntomas

En la fase inicial, el cáncer de la próstata casi no causa síntomas. Sin embargo, el cáncer de la próstata puede causar alguno de estos problemas:

- Necesidad frecuente de orinar, especialmente en la noche.
- Dificultad para empezar a orinar o en retener la orina.
- Inhabilidad para orinar.
- Fluyente de orina débil o interrumpida.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dificultad para tener una erección.
- Eyaculación dolorosa.
- Sangre en la orina o en el semen.
- Dolor frecuente en la parte baja de la espalda, caderas o en la parte superior de los muslos y/o sentir como si se le endurecieran.

¿Quién está cubierto?

Todos los hombres con Medicare de 50 años o mayores (la cobertura comienza el día de su 50° cumpleaños).

Medicare cubre el examen digital del recto y el análisis Antígeno Específico de la Próstata, (PSA, por sus siglas en inglés), una vez cada 12 meses.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Generalmente, 20% de la cantidad aprobada por Medicare del examen digital del recto después del deducible anual de la Parte B. No necesita coseguro ni satisfacer el deducible de la Parte B cuando se trata del examen PSA (Antígeno Específico de la Próstata).

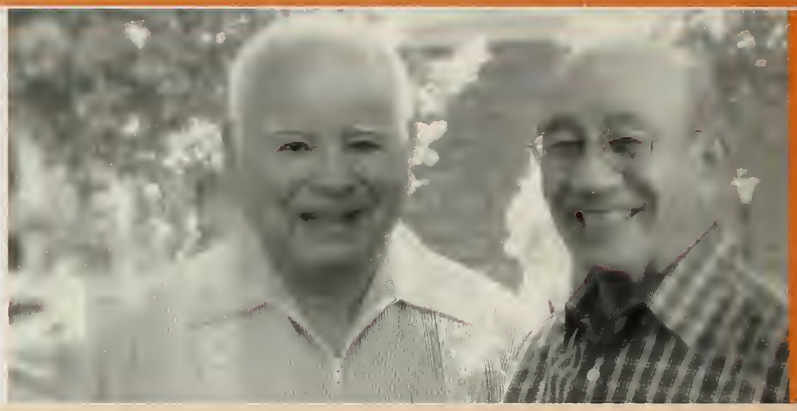
Puede encontrar más información sobre cáncer de la próstata en los siguentes lugares:

Medicare ***(1-800-MEDICARE)*** *y en* ***www.medicare.gov***

Instituto Nacional de Cáncer ***(1-800-4-CANCER): http://www.cancer.gov***

Sociedad Americana contra el Cáncer ***(1-800-ACS-2345): http://www.cancer.org***

SHOTS (VACCINATIONS)



What are Flu and Pneumonia?

Flu and pneumonia infections can be life threatening for older people, and vaccinations are one of the easiest and most economical ways to stay healthy. Vaccines can help protect you from a variety of illnesses such as pneumonia and influenza (also known as the flu), both the **sixth leading cause of death in the Latino community.** People with diabetes, another prevalent disease among Latinos, are about three times more likely to die from the flu or pneumonia.

Influenza, also called the flu, is a highly contagious infection of the nose, throat, and lungs that is most severe in the winter. It can cause fever, chills, headache, dry cough, runny or stuffy nose, sore throat, and muscle aches. The flu is easily spread from person to person, but you can help prevent getting the flu by getting a flu shot. You cannot catch the flu from the flu shot. You may still get the flu after the flu vaccine, but you will have a much milder course.

Pneumonia is an inflammation of the lung caused by infection with bacteria. Pneumonia is usually triggered when a patient's defense system is weakened, most often by a simple viral upper respiratory tract infection or a case of influenza.

How to Prevent Flu and Pneumonia

The flu vaccine is recommended every fall for anyone over 50, for people of all ages who have chronic diseases, for caregivers and others who might transmit influenza, and for anyone who wants to reduce the risk of catching the flu. The flu shot is free if you have Medicare Part B and get your flu shot from a Medicare provider.

As an added prevention measure, you can get your pneumonia shot the same time you receive the flu shot, although you can get the pneumonia shot any time of the year. The pneumococcal vaccine provides protection against pneumococcus bacteria, which can cause pneumonia and other serious infections. If this vaccine is given after age 65, it usually lasts a lifetime. Those given the shot at a younger age might need revaccination after five years. This shot is also free for those covered under Medicare Part B and ordered by a physician.

Flu Symptoms:

- Fever
- Chills
- Headache
- Dry cough
- Runny or stuffy nose
- Sore throat
- Muscle and joint pains

VACUNAS

¿Qué son la Influenza (gripe) y la Neumonía (pulmonía)?

La influenza (gripe) y las infecciones de neumonía (pulmonía) pueden amenazar la vida de las personas mayores y las vacunas son una de las formas más fáciles y económicas para mantenerse saludable. Las vacunas le pueden ayudar a protegerlo de una variedad de enfermedades tales como la neumonía (pulmonía) y la influenza (gripe); **ambas son la sexta causa de muerte entre la comunidad latina**. Las personas con diabetes, otra enfermedad frecuente entre los latinos, son tres veces más propensas a morir de pulmonía o gripe.

La influenza, también llamada gripe, es una infección altamente contagiosa de la nariz, garganta y pulmones que es más severa en el invierno. Puede causar fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, tos seca, nariz congestionada o catarro, dolor de garganta y dolores musculares. La gripe se contagia de persona a persona, pero usted puede prevenir la gripe si se le aplica una vacuna contra la gripe. Usted no puede contraer la gripe por causa de la vacuna. Usted puede aún contraer la gripe después de la vacuna contra ésta, pero usted tendrá un curso mucho más leve.

La neumonía es una inflamación de los pulmones causada por la infección con bacteria. Por lo regular, la neumonía se desencadena cuando el sistema de defensas de un paciente se debilita, a menudo por una simple infección viral del tubo respiratorio superior o a causa de la influenza.

Cómo Prevenir la Gripe y la Neumonía

Se recomienda la vacuna contra la gripe cada otoño, para cualquier persona mayor de 50 años, para personas que tienen enfermedades crónicas, para administradores de cuidados y otros que pudieran transmitir la influenza y para cualquiera que quiere reducir el riesgo de contraer la gripe. La vacuna contra la gripe es gratis si usted tiene Medicare Parte B y se vacuna con un proveedor de Medicare.

Como una medida de prevención agregada, usted puede tener su vacuna contra la neumonía al mismo tiempo que le aplican su vacuna contra la gripe aunque puede tener la vacuna contra la neumonía en cualquier momento del año. La vacuna neumocócica proporciona protección contra la bacteria neumococo, la cual puede causar neumonía y otras infecciones serias. Si se le aplica esta vacuna después de los 65 años, ésta por lo general le dura toda la vida. A aquellas personas que se les aplicó la vacuna cuando estaban más jóvenes pudieran necesitar una revacunación después de cinco años. Esta vacuna es también gratis para aquellas personas cubiertas por Medicare Parte B y sea ordenada por un doctor.

SHOTS (VACCINATIONS) Continued...

Pneumonia Symptoms:

- High fever
- Fatigue
- Difficulty breathing
- Severe chills
- "Wet" cough (mucus may look green or bloody)
- Chest pain

What is Hepatitis B?

Hepatitis B is a virus that causes the liver to become inflamed. Many people who get Hepatitis B have no recognizable signs or symptoms. Some people who are infected become carriers, while others will develop chronic liver disease, cirrhosis, and possibly liver cancer.

How to Prevent Hepatitis B

The best way to prevent the disease is to get the Hepatitis B vaccination.

Using latex condoms correctly and not sharing personal care items that might have blood on them (razors, toothbrushes) is important in preventing Hepatitis B.

If you have or had Hepatitis B, do not donate blood, organs, or tissue.

Hepatitis B Symptoms

Some symptoms mimic the flu and include:

- Loss of appetite
- Nausea and vomiting
- Fever
- Weakness, tiredness, lasting weeks or months
- Abdominal pain
- Dark urine
- Yellowing skin and eyes (jaundice)

Screening for Hepatitis B

Most people have no recognizable signs or symptoms; the only way the disease can be positively identified is through a blood test.

Hispanics have high risks of infections. Other risk groups include health care workers, people who live in the same household with an infected person, or those who work or are a patient in a health or long term care facility.

VACUNAS Continuado...

Síntomas de la Gripe:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Tos seca
- Nariz congestionada o catarro
- Dolor de garganta
- Dolores musculares y de las articulaciones

Síntomas de la Neumonía (pulmonía):

- Fiebre alta
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Escalofríos severos
- Tos húmeda (el moco puede verse verde o sanguinolento)
- Dolor de pecho

¿Qué es Hepatitis B?

La Hepatitis B es un virus que causa que se inflame el hígado. Muchas personas que contraen Hepatitis B no tienen síntomas o señales reconocibles. Algunas personas que están infectadas se convierten en portadoras mientras que otras desarrollan enfermedades crónicas del hígado, cirrosis y posiblemente, cáncer del hígado.

Cómo Prevenir la Hepatitis B

La mejor manera de prevenir la enfermedad es obtener la vacuna contra la Hepatitis B.

Otras formas importantes de prevenir la Hepatitis B son usando correctamente condones de látex y no compartiendo artículos para la higiene personal que pudieran tener sangre en ellos (como rasuradoras y cepillos de dientes).

Si usted tiene o tuvo Hepatitis B, no done sangre, órganos o tejido.

Síntomas de la Hepatitis B

Algunos síntomas se parecen a los de la gripe e incluyen:

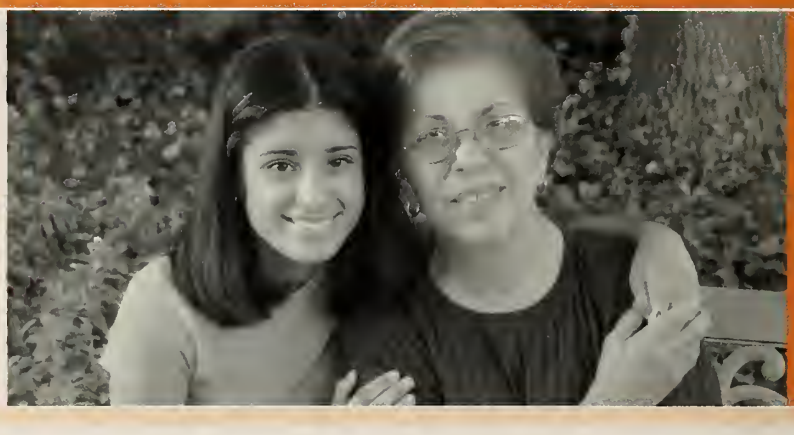
- Pérdida de apetito
- Náusea y vómito
- Fiebre
- Debilidad, cansancio que duran semanas o meses
- Dolor abdominal
- Orina de color oscuro
- La piel y los ojos se vuelven amarillos

Examen para Detectar la Hepatitis B

La mayoría de las personas no tienen síntomas o señales reconocibles; el único modo de identificar la enfermedad es por medio de un análisis de sangre.

Los hispanos tienen riesgos altos de infecciones. Otros grupos de riesgo incluyen los trabajadores que administran cuidados de salud, las personas que viven en la misma casa con una persona infectada, o aquellos que trabajan o son un paciente en un centro de cuidados de salud o a largo plazo.

SHOTS (VACCINATIONS) Continued...



Who is covered?

All people with Medicare Part B for flu and pneumococcal pneumonia shots. Medicare also covers the Hepatitis B vaccination for those at medium to high risk.

What You Pay in the Original Medicare Plan

Nothing for flu and pneumococcal pneumonia shots if the health care provider accepts assignment. For Hepatitis B shots, 20 percent of the Medicare-approved amount (or copayment amount) after the yearly Part B deductible.

You can find more information about adult immunizations at the following:

*Medicare: (**1-800-MEDICARE**) and **www.medicare.gov***

*Centers for Disease Control and Prevention (**404-639-3311**/Español **1-800-232-0233**): **http://www.cdc.gov/flu***

VACUNAS Continuado...

¿Quién está cubierto?

Todas las personas con Medicare Parte B están cubiertas para las vacunas contra la gripe y la pulmonía por neumococo. Medicare también cubre la vacuna contra la Hepatitis B a aquellos que están en riesgo mediano o alto.

Lo Que Usted Paga con el Plan Original de Medicare

Nada por las vacunas contra la gripe o la neumonía por neumococo si el proveedor de cuidados de salud acepta la obligación de pago. Para las vacunas contra la Hepatitis B, el 20% de la cantidad aprobada por Medicare (o la cantidad del copago) después del deducible anual de la Parte B.

Puede encontrar más información sobre inmunizaciones para adultos en los siguientes lugares:

*Medicare (**1-800-MEDICARE**) y en **www.medicare.gov***

*Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (**404-639-3311** y en español **1-800-232-0233**): **http://www.cdc.gov/flu***

WORDS TO KNOW

Coinsurance – The percent of the Medicare-approved amount that you have to pay after you pay the deductible for Part A and/or Part B. In the Original Medicare Plan, the coinsurance payment is a percentage of the approved amount for the service (like 20%).

Copayment – In some Medicare health plans, the amount that you pay for each medical service, like a doctor's visit. A copayment is usually a set amount you pay for a service. For example, this could be $10 or $20 for a doctor's visit. Copayments are also used for some hospital services in the Original Medicare Plan.

Deductible – The amount you must pay for health care, before Medicare begins to pay, either each benefit period for Part A, or each year for Part B. These amounts can change every year.

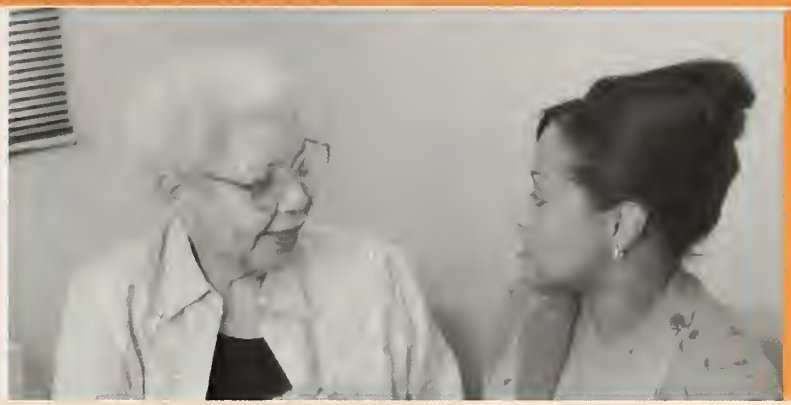
Medicare-approved Amount – In the Original Medicare Plan, this is the Medicare payment amount for an item or service. This is the amount a doctor or supplier is paid by Medicare and you for a service or supply. It maybe less than the actual amount charged by a doctor or supplier. The approved amount is sometimes called the "Approved Charge."

Medicare Carrier – A private company that contracts health care, before Medicare begins to pay, with Medicare to pay Part B bills.

Medicare Part B – Medical insurance that helps cover doctors' services, outpatient hospital care, durable medical equipment, and some medical services that are not covered by Part A. You must choose to enroll in Part B. Most people pay for Part B monthly premiums.

Original Medicare Plan – A pay-per service health plan that lets you go to any doctor, hospital, or other health care supplier who accepts Medicare and is accepting new Medicare patients. You must pay the deductible. Medicare pays its share of the Medicare-approved amount, and you pay your share (coinsurance). In some cases you may be charged more than the Medicare-approved amount. The Original Medicare Plan has two parts: Part A (Hospital Insurance) and Part B (Medical Insurance).

PALABRAS QUE DEBE SABER



Cantidad Aprobada por Medicare – En el plan Original de Medicare, es el pago que Medicare establece como lo razonable por un servicio o suministro médico cubierto. Es la cantidad que usted y Medicare le pagarán a un médico o proveedor por un servicio o suministro. Puede ser menor que la cantidad real que cobra el médico o proveedor. A la cantidad aprobada a veces también se le llama "Cargo Aprobado."

Copago – En algunos planes de salud Medicare, es la cantidad que usted paga por cada servicio médico que recibe, por ejemplo, una consulta al médico. Un copago, por lo general, es una cantidad fija que usted paga por servicio. Por ejemplo, esto podría ser de $10 o $20 por cada consulta con el médico. Los copagos también se utilizan para ciertos servicios ambulatorios de hospital en el plan Original Medicare.

Coseguro – El porcentaje de la cantidad aprobada por Medicare que usted tiene que pagar después de haber pagado el deducible de la Parte A y/o la Parte B. En el plan Original Medicare, el pago del coseguro es un porcentaje de la cantidad aprobada por el servicio (por ejemplo, el 20%).

Deducible – La cantidad que usted debe pagar por servicios de salud, antes de que Medicare comience a pagar ya sea por cada período de beneficios para la Parte A, o por cada año para la Parte B. Estas cantidades pueden variar de año en año.

Empresa de Seguros Medicare – Una compañía privada contratada por Medicare para pagar las facturas de la Parte B.

Medicare Parte B – Seguro médico de Medicare que ayuda a pagar los servicios de doctores, servicios de hospital como paciente externo, equipo médico duradero y algunos servicios médicos que no están cubiertos en la Parte A. Usted debe elegir inscribirse en la Parte B. La mayoría de las personas pagan primas mensuales por la Parte B.

Plan Original Medicare – Un plan de pago por visita que le permite ir a cualquier médico, proveedor u hospital que acepte Medicare y que esté aceptando nuevos pacientes de Medicare. Usted debe pagar el deducible. Medicare paga la parte correspondiente de la cantidad aprobada por Medicare y usted paga su parte (coseguro). En algunos casos quizá le cobren más de la cantidad aprobada por Medicare. El plan Original Medicare tiene dos partes: Parte A (Seguro de hospital) y la Parte B (Seguro médico).

Take care of yourself by getting regular health screenings. To get help with your Medicare questions, call toll free for service in English or Spanish, 24 hours a day, 7 days a week, at **1-800 MEDICARE (1-800-633-4227)**. People with hearing or speech impediments should call **1-877-486-2048**.

For additional information on other Hispanic health issues please contact the following organization:

The National Alliance for Hispanic Health (**202-387-5000**):
www.hispanichealth.org

Protéjase usted mismo teniendo exámenes de salud regulares.
Para asistirle con sus preguntas sobre Medicare llame gratis para servicio en inglés y en español, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**. Las personas con impedimentos de audición o de habla deben llamar al **1-877-486-2048**.

Para más información sobre otros temas de salud de los hispanos, por favor contacte a la siguiente organización:

Alianza Nacional para la Salud Hispana (**202-387-5000**):
www.hispanichealth.org

Notes

CMS LIBRARY
3 8095 00009646 7

Publicación No. 11084
Septiembre 2004
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Centros de Servicios de Medicare y Medicaid
7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850

Publication No. 11084
September 2004
Centers for Medicare & Medicaid Services
7500 Security Boulevard
Baltimore, MD 21244-1850